給食ひとくちメモ　2月13日（月）

りんごは様々な品種があり、夏の終わりから春先まで長期間収穫されます。また、特別な冷蔵庫で保管すると長く保存でき、一年中おいしいりんごが食べられます。今日は青森産のりんごです。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★
筋肉や骨をつくるもとになる…○
体の調子を整える…＊

りんご＊　牛乳○

酢豚○＊★

ごはん★　大根わかめスープ＊○★